5 BÍ QUYẾT ĐỘC ĐÁO

ĐỂ CÓ

MỐI QUAN HỆ BỀN VỮNG

Cách mới để có tình yêu và sự kết nối sâu cho mọi mối quan hệ

TP. Hồ Chí Minh, 10.2018

Đôi lời về tác giả

Trong suốt hơn 4 năm hoạt động trong lĩnh vực tư vấn tâm lý, tham vấn tâm lý trị liệu, hàn gắn các mối quan hệ, chữa lành thâm thức,… cô ấy đã giúp đỡ cho rất nhiều người có thêm những kiến thức, nâng cao kỹ năng, cải thiện cuộc sống và đặc biệt là phát triển các mối quan hệ cá nhân.

Là giảng viên chính của lớp học Gieo hạt mối quan hệ của tổ chức Trí Tuệ Toàn Hảo - nơi cung cấp các khóa học về Nhân quả ứng dụng, kỹ năng giúp người, gieo hạt để thành công, thôi miên trị liệu, trị liệu dòng thời gian, thiền tứ niệm xứ…

Là người chia sẻ của khóa học online Phụ nữ gieo hạt, khóa học được rất nhiều chị em quan tâm trong Cộng đồng phụ nữ gieo hạt.

Điều hành nhiều cộng đồng và mang lại những giá trị lớn trong phát triển mối quan hệ nói chúng và phát triển bản thân nói riêng như:

Cộng đồng Karma of Love Việt Nam

Cộng đồng Phụ nữ gieo hạt

Cộng đồng Gieo hạt mối quan hệ

Cộng đồng Những cặp đôi hạnh phúc

Cố vấn và hỗ trợ cho nhiều chuyên gia hoạt động trong lĩnh cực coachinh tâm lý trị liệu của Việt Nam.

Cô ấy còn là một trong số ít những người Việt Nam được công nhận là chuyên gia Coaching thuộc hệ thống Onkar Coaching.

Cô ấy là một người nhiệt tình tâm, có một ngọn lửa đam mê và tố chất đặc biệt trong việc hàn gắn, chữa lành và kiến tạo các kết nối sâu trong xây dựng và phát triển mối quan hệ tốt đẹp.

LỜI NÓI ĐẦU

Con người là tổng hòa của rất nhiều mối quan hệ. Trong cuốn sách này mối quan hệ mà tác giả nhắc đến ở đây rộng hơn mối quan hệ giữa vợ chồng, giữa hai người yêu nhau. Đó còn có thể là mối quan hệ giữa ba mẹ và con cái, giữa anh chị em, giữa hai người bạn, một nhóm bạn, một đội nhóm, một tập thể, giữa người thầy và trò, mối quan hệ giữa hai tập thể, giữa hai tổ chức…

Những dòng chữ này có thể không dễ hiểu với những ai chưa từng biết cách mới này là gì? Tài liệu có thể vô cùng ngắn gọn và ý nghĩa với những ai đang cần một giải pháp và đã sẵn sàng thực hành để có một mối quan hệ bền vững và tốt đẹp. Dù sao đi nữa cho đến thời điểm này, người viết và người đọc nếu hiểu thì đã hiểu, nếu không hiểu thì sẽ không hiểu, việc cố hiểu có thể không có kết quả.

Người viết nỗ lực trong khả năng hiểu tốt nhất của mình, sau khi được học từ những người Thầy của mình và thực hành trong cuộc sống, người đọc hãy đọc với tâm thế là ly nước trống, hãy đọc khi bạn có thời gian và cảm thấy vấn đề của mình đang vô cùng cấp thiết, bạn có thể chưa hiểu ngay, không sao cả? Bài học này sẽ trở lại với bạn bằng một cách vô cùng bất ngờ sau đó, hoặc một ngày khi nhân duyên đủ lớn khiến bạn đi tìm lại tài liệu này và đọc. Ngày đó có thể là sau một tuần, một tháng, thậm chí một năm sau, và tin vui là nó vẫn ở đây, đợi bạn. Nếu bạn thấy chưa rõ, chưa hiểu ý nào đó hãy liên hệ với người viết để được trả lời rõ hơn.

Tài liệu này dành cho những ai:

Những người độc thân hoặc đang hẹn hò.

Những người đi tìm kiếm cách xây dựng những mối quan hệ chất lượng và vững bền, dựa trên những nền tảng của sự chân thành, đức hạnh và kết nối tâm linh.

Những người đang trong một mối quan hệ và cam kết làm mạnh hơn sự kết nối sâu của mình.

Đối với những bạn đã li hôn, tôi nghĩ tài liệu này sẽ giúp chữa lành những vết thương của bạn, sẽ trải lên khu vườn tâm thức của bạn những thảm cỏ xanh tươi, những

bông hoa thơm ngát và bạn tận hưởng một tình yêu ngọt ngào và sâu sắc khi người đồng hành của bạn xuất hiện.

Những chuyên gia: Nếu bạn là những chuyên gia tư vấn tâm lý, coaching, tham vấn trị liệu, tài liệu này sẽ cung cấp cho bạn những kiến thức và thông tin giúp bạn gặt hái những thành tựu cao hơn trong công việc của mình.

Những người đang tìm kiếm người bạn đời, những người đang muốn có một nhận thức sâu sắc, những kỹ năng để xây dựng một mối quan hệ hoàn hảo, và phát triển mối quan hệ hiện tại và chuẩn bị về một người bạn đời trong tương lai.

Và cuối cùng, trừ khi bạn đọc hết tài liệu này và thực hành nó một cách nghiêm túc và mang lại kết quả ngay cho mình, hoặc nếu không bạn vẫn là người rất tuyệt vời. Tôi yêu quý bạn và chúng ta có nhân duyên với nhau đấy!

Phần 1: CÁCH CŨ – LÚC HIỆU QUẢ LÚC KHÔNG HIỆU QUẢ

Thông thường, khi chúng ta gặp một vấn đề nào đó về mối quan hệ, khi chúng ta nhìn thấy và trải nghiệm những biểu hiện xấu sinh ra từ những vấn đề trong mối quan hệ đó. Và ngay lập tức, chúng ta muốn xóa bỏ ngay những triệu chứng đó, nó giống như việc chúng ta muốn làm sao cho bộ lá cây xanh tốt trở lại, nhưng không hiểu rằng lá cây bị sâu bệnh và nguyên nhân lại đến từ bộ rễ của nó. Chúng ta thường nôn nóng và muốn có kết quả ngay và chúng ta sẽ:

Một là, trực tiếp tác động lên người bạn đời của mình. Anh! Em! Chúng ta phải nói chuyện với nhau. Anh phải như thế này? Em phải như thế kia? Bạn phải thay đổi thế này, thế kia tôi mới chịu…. Yêu cầu người khác phải thay đổi cho phù hợp với mình, cách này lúc hiệu quả, lúc không hiệu quả, chưa kể việc mong cầu từ phần nhân của người khác là mong cầu bất thuận dễ mang lại đau khổ cho bạn và người khác.

Hai là, nhờ những người khác giúp đỡ: Bố mẹ bên nội, bên ngoại, bạn thân của một trong hai người, người thân trong gia đình, con cái, hàng xóm, người có sức ảnh hưởng ... nói chuyện với người bạn yêu thương để anh/cô ấy phải thay đổi theo mong muốn của bạn. Cách này có lúc hiệu quả, có lúc cũng không hiệu quả, chưa kể có thể làm lớn chuyện và gây ra những tranh cãi không đáng có, bởi người thân lo lắng cho bạn và không biết cách gây thêm chia rẽ không đáng có.

Ba là, tấn công và chỉ trích: Cái này mình thường gặp khi người mình yêu thương có những hành động làm mình tổn thương và không như ý mình mong muốn. Lúc ấy chúng ta dễ nóng giận, quy chụp, kết luận dựa trên một vài hành động của người ta yêu thương, để quy kết hẳn phẩm chất của nguyên một người. Ví dụ: Tôi thất vọng về con người anh… Nóng giận không giúp giải quyết vấn đề.

Bốn là, chúng ta có xu thế làm ngược lại: Mình muốn họ phải quan tâm mình, nếu họ không quan tâm mình mình sẽ làm lơ và không quan tâm lại.

Năm là, thay đổi bản từ ăn mặc đến tính cách và các mối quan hệ. Tuy nhiên, khi bạn làm như vậy với mong muốn chứng minh và làm cho người khác phải nhận ra một điều gì đó thì chính lúc đó bạn đang tự làm mình mệt mỏi thêm.

Chắc hẳn nhiều bạn đã từng thử làm những cách trên rồi đúng không ạ? Những cách trên, có lúc hiệu quả, có lúc không hiệu quả. Vì nếu chúng hiệu quả thì mối quan hệ của bạn đã được cải thiện và tốt hơn. Tuy nhiên, hình như mọi chuyện vẫn lặp lại, và chúng ta hãy đọc tiếp xem nguyên nhân gốc rễ và cách giải quyết vấn đề là gì nhé!

Có phải nguyên nhân đến từ những biểu hiện mà chúng ta thường thấy trên bề mặt hay không? Có phải nguyên nhân đến từ những người xung quanh hay không? Phải có nguyên nhân của những nguyên nhân, nguyên nhân về nghiệp quả mà chúng ta không nhìn thấy được. Chúng ta tạo ra một tiếng vọng và bây giờ chúng quay trở lại, lớn hơn rất nhiều so với ban đầu. Và rồi mọi thứ cứ tiếp nối và dẫn dắt chúng ta đi từ khó khăn này đến trở ngại khác. Như hòn tuyết lăn từ đỉnh núi xuống, nó lớn lên dần theo lộ trình đi xuống núi và vấn đề của chúng ta cũng vậy. Nó lớn lên dần và khiến chúng ta không thể làm chủ được tình thế nữa.

Lời khuyên là hãy ngưng làm những việc không hiệu quả.

Vậy những việc như thế nào là hiệu quả, hãy cùng theo dõi tiếp tại các phần tiếp theo. Theo mình, cần tổng hòa các phương pháp để giúp ta giải quyết vấn đề, bạn làm được, bây giờ chúng ta chỉ cần làm theo các chỉ dẫn đã ghi trong tài liệu này. Chúng ta tiếp tục nhé!

Phần 2: TẠM NGƯNG – những dấu ấn không tốt

Tuy nhiên, hãy làm cách mới và vẫn làm những cách cũ, vì khi bạn làm cách mới thì cách cũ tự nhiên PHẢI hiệu quả. Bản thân những việc bạn đã làm để cải thiện mối quan hệ không có sức mạnh từ phía nó, mà nó đến từ phía bạn, từ hạt giống trong tâm thức bạn. Vì cũng cách làm đó, nếu nó có hiệu quả, nghĩa là có có hiệu quả với tất cả mọi người. Nhưng có người hiệu quả, có người không hiệu quả, tất cả đến từ phía BẠN và TÔI. Nhiều người nói rằng, do bạn gặp được người tư vấn giỏi nên người đó mới giúp bạn giải quyết được vấn đề, tuy nhiên người coach cho bạn cũng mang tính tiềm năng vô tận? Mọi thứ đến từ phía bạn, hãy tạo ra sức mạnh nghiệp lực.

Thứ nhất, tạm ngưng chia cắt:

Người với người: Ví dụ như, vì bạn mà khiến cho hai người đang gần lại xa nhau, rất tinh tế và nhiều trường hợp. Trường hợp này rất thường gặp và ta thấy bình thường đến độ ta sẽ rất thường xuyên mắc phải lỗi này. Và khi chia cắt người với người quá nhiều, quán tính nghiệp đó khiến bạn không thể nào gần người khác được, những người khác bằng một cách nào đó họ cũng không muốn gần bạn. Chúng ta thường nói không tốt về người thứ ba vắng mặt, nói xấu người khác, so sánh người này với người kia, nói rằng người này đã không tốt với kia như thế nào, thêm dầu vào lửa…

Người với Vật: Mọi thứ một người đang có, không tự nhiên người ta thích nó, một người đang thích một vật gì đó, chắc chắn vì nó có giá trị nào đó đối với họ. Bạn chia cắt bằng việc, sau một câu nói của bạn thôi có thể làm họ giảm thích, giảm yêu vật đó. Ví dụ: Bạn nói mái tóc này không phù hợp, chiếc váy này màu không đẹp, quá xấu… có thể dẫn đến việc người ta thấy không tự tin với mái tóc hiện tại, không tự tin hoặc không muốn mặc lại cái váy hôm trước. Biết đâu đó là kỷ niệm của họ với ai đó, là vật được một người nào đó rất quan trọng tặng cho họ… hãy cảm thông nhiều hơn và tìm hiểu xem phải có lý do gì đó người ta mới dùng nó. Như bàn tay có mặt sấp và mặt ngửa, mỗi vật đều có hai mặt của nó, nếu được hãy nỗ lực tìm kiếm điểm tích cực trong mọi vấn đề. Hãy thực tập cho mình năng lực đặc biệt này.

Người với lý tưởng: Họ đang theo đạo nào thì tôn trọng đạo họ đang theo, họ đang học thầy nào tôn trọng người thầy đó của họ. Học thêm cái gì đó, biết thêm một cách nào đó là tốt, nhưng đừng bắt họ phải bỏ một cái gì đó. Hãy đặt câu hỏi thật chất lượng thay vì chỉ mong muốn người ta phải theo ý của mình.

Thứ hai, một số dấu ấn CHIA RẼ mình thường mắc phải:

- Nói với A là B đã xấu với A như thế nào? Ví dụ: A biết không, hôm bữa thấy B khi mới vào nhóm đã gây nhiều khó khăn cho A lắm… 🎬Nói với B là A đã xấu với B như thế nào?
- Nói với A là B không tốt như thế nào? A biết không? Bạn mới vào nhóm không biết thôi, chứ B là người hay tranh giành phần hơn với người khác lắm…
- So sánh A với B. Ví dụ: Thầy A là tốt và dạy giỏi hơn thầy B, chị dâu thứ nhất thì đảm đang và giỏi hơn chị dâu thứ hai….
- Ai đó phải là number one, như vậy sau khi bạn nói ra điều này, có một người nào đó phải là number two, hoặc người đang được coi là number one sẽ thành number two. Thường thì, mình hay nói những điều này khi có gia đình, ví dụ như: Người chồng nói: "Vợ con là số một"! với mẹ mình chẳng hạn, và rồi người mẹ ấy cảm nhận ra sao. Theo bạn, mối quan hệ giữa mẹ và vợ người chồng đó sẽ tốt hơn hay xấu hơn sau khi người đàn ông đó nói câu này?
- Tôi yêu mến hoặc về phe người này chứ không phải người kia. Trong một chỗ làm thường diễn ra điều này, sau khi bạn làm như vậy có thể dẫn đến việc chia cắt, đấu đá giành giật cho hai người còn lại, họ mong muốn có được sự ưu ái từ bạn nên họ có xu thế tranh giành với nhau, ví dụ giữ các con với ba mẹ.

Thứ ba, tấn công người khác: thường là lúc bạn không hài lòng về ai đó và thể hiện ra ngay và rất mạnh mẽ. Lúc này bạn vô minh và không biết mình đang làm gì.

Khi bạn tấn công lại là lúc bạn gieo một hạt giống về một cuộc tấn công đến với bạn trong tương lai. Cần kết thúc những việc tương tự như vậy ngay bây giờ.

Thứ tư, nóng giận: Nóng giận ngoài việc đốt cháy rừng rừng các thiện nghiệp được gieo trồng trước đó, ảnh hưởng đến sức khỏe của chính bạn (thường những người bị những căn bệnh nặng họ thường nóng giận trong thời gian dài và họ có chủ ý không chấp nhận sự hiện diện của người khác rất mạnh) nó còn làm cho người khác xa bạn. Bạn thử quan sát thêm nhé! Thường thì người đang yêu quý bạn mà chứng kiến cảnh bạn đang nóng giận với ai đó họ sẽ tự nhiên xa bạn ra. Để ý mà xem, bạn đang yêu quý ai đó, nếu bạn thấy họ nóng giận bạn cũng cảm thấy bớt yêu quý người đó đi rất nhiều.

Thứ năm, giành người:

- Giống như việc tôi yêu mến ai đó và tìm mọi cách vượt qua những người xung quanh để họ chỉ đến với mình tôi. Ví dụ, nhà có bố mẹ và hai con, mình dễ chứng mình với con rằng mình là người tốt nhất đối với con. Cách sửa lại là hãy khen ngợi những điểm tốt của bố, nói con ra chăm sóc yêu thương bố, hỏi han bố có ổn không? Và rồi người mẹ có có lực hút với các con và những người khác, mối quan hệ giữa bạn và những người xung quanh từ đó được cải thiện.
- Thầy hoặc người làm đào tạo sẽ mất học viên khi tìm cách lôi kéo học viên về phe của mình, hãy cho đi học viên của mình và điều đó sẽ khiến họ trở về với bạn, thật là đặc biệt.

Phần 3: ĐIỀU CHỈNH

Thiền quán xám hối những chia cắt, hứa sẽ không làm điều này không một khoảng thời gian nhất định, trong khả năng của bạn, tác ý điều chỉnh hướng tới hàn gắn, tương lai hàn gắn tốt đẹp, chúc phúc cho người khác.

Thường xuyên thiền quán nhìn thấy mọi người xung quanh vui vẻ, các mối quan hệ được hàn gắn. Bạn có thể nhắm mắt lại, hình dung bạn đang hàn gắn cho rất nhiều người. Bạn hình dung những ai đang có vấn đề về sự chia cắt thì bạn hiện diện và cho họ những giải pháp, rồi bạn nhìn thấy mối quan hệ đó tốt lên, bạn thấy họ cười nói, tha thứ và vui vẻ bên nhau. Rồi bạn tiếp tục làm như thế với những người khác xung quanh nơi bạn ở, tỉnh thành bạn đang sinh sống, miền quê bạn đã lớn lên, đất nước của bạn, rồi châu lục của bạn, tiếp đến là bạn thấy mình hiện diện tại nhiều nơi trên thế giới. Nếu được, ở tầng sâu hơn, bạn thấy mình hiện diện ở khắp nơi trên vũ trụ này, và nhìn thấy sự hàn gắn vui vẻ của tất cả các chúng sinh khác.

Bạn hình dung thấy mình xuất hiện ở đâu thì chỗ đó được hàn gắn và hạnh phúc. Ngay khi bạn đọc những dòng chữ này, suy nghĩ của bạn đang chuyển động, và thực tế thì bạn vừa thiền quán hàn gắn được một lần rồi đấy, hãy mỉm cười nào, đây là một thiện nghiệp về ý rất tốt. Bạn có thể thực hiện thiền quán này mỗi ngày hay ngay sau khi bạn phạm một lỗi chia cắt nào đó. Năng lực xa lánh những lỗi lầm và cam kết không gieo hạt giống xấu giúp bạn làm sạch khu vườn tâm thức của bạn. Bạn có thể tìm hiểu thêm khi học các level khác nhau của chương trình Năng đoạn kim cương do Adamkhoo Việt Nam tổ chức.Nếu bạn muốn đi sâu hơn có thể học chương trình ACI cho thầy Geshe Michael Roach tổ chức.

Hàn gắn những mối quan hệ đã chia rẽ. Nếu bạn còn có cơ hội tiếp xúc hay gặp lại những mối quan hệ mà bạn đã vô tình chia cắt trong quá khứ, hãy tìm giải pháp và nỗ lực hàn gắn mối quan hệ đó trong khả năng có thể. Mối quan hệ đó có thể là bố mẹ bạn, người thân của bạn, bạn hãy tìm hiểu cách để hàn gắn họ trở lại. Hãy nhẹ nhàng thôi và đúng cách, bạn sẽ thấy phép màu xảy ra giữa họ và giữa chính những mối quan hệ đang có vấn đề của bạn với người khác. Có thể là một cuộc điện thoại ngay sau khi bạn đọc hết đoạn tài liệu này. Bạn gọi điện cho mẹ và nói rằng bố đã đi mua đồ ăn sáng

cho mẹ tuần trước. Hãy nói cho người này biết người kia đã tốt với họ như thế nào, nào chỉ khi bạn hãy hành động thì bạn mới thấy cách này hiệu quả. Bạn có thể ngừng đọc tài liệu và gieo một hành động hàn gắn nhỏ bất kỳ, những trang sau bạn sẽ cảm thấy hiểu hơn. Bắt đầu nào! Gọi điện cho ai đó và nói về những điều hàn gắn, ý nghĩa.

Tháo gỡ những chia cắt trong quá khứ cho người khác. Bạn thấy ai đó còn hận thù hay có mối quan hệ không tốt với người khác, hãy giúp họ hằn gắn các mối quan hệ ấy. Bằng cách lắng nghe đúng cách, cảm thông với vấn đề của họ, đặt những câu hỏi để họ biết ơn và trân trọng những điều tốt đẹp mà người họ đang không thích, rồi từ từ hai, ba, bốn lần nói chuyện sau đó bạn sẽ thấy mọi chuyện tốt dần lên, và lúc này bạn sẽ biết rằng bạn đang làm đúng cách. Bạn thấy hai người đang giận nhau, hãy hỏi họ "Ngày trước, chắc hẳn cô ấy/anh ấy có điểm gì tốt thì anh/chị mới yêu thương cô ấy nhiều đến như vậy phải không"?. Những mối quan hệ đang không tốt đẹp đều đã từng tốt đẹp, hãy giúp họ nhìn thấy điều tốt đẹp của nhau, đã dành cho nhau. Bạn có thấy hình ảnh nào xuất hiện không? Nếu có đây là cơ hội cho bạn.

Xin lỗi những chia cắt trong quá khứ nếu có thể và cần thiết. Trường hợp bạn còn gặp lại những người bạn đã từng chia cắt thì gặp và xin lỗi trực tiếp nếu thấy cần thiết, hoặc không thể gặp thì bạn tác ý xin lỗi trong tâm của mình. Bạn có thể thực hiện một cuộc gọi, một email dài, một đoạn chat, một tin nhắn, một cuộc hẹn với người bạn cảm thấy mình đã có lỗi với họ, tại sao không? Sự yêu thương luôn được đón nhận.

Nhẫn nhịn hơn, chia sẻ hơn, bảo vệ hơn. Khi bạn nhẫn nhịn hơn bạn sẽ thấy cơn nóng giận của bạn giảm đi rất nhiều. Bạn có thể dùng thiền quán để quán cơn giận, bản thân bạn khi rơi nào trạng thái nổi giận cũng là một nhân quả. Bạn cần ghi nhận để cơn giận tới và qua đi mà không khởi động lại nhân duyên để bạn nổi giận thêm lần nữa vào lần tới và với người khác. Hãy làm quen với những từ mới như "quản lý nghiệp" "van khoá nghiệp". Thời điểm bạn ngưng phản ứng và biết mọi thứ đến từ những hạt giống bạn đã gieo trong quá khứ, an nhiên và tiến đến yêu thương cả người đang gây bất thiện cho mình là điều vô cùng, vô cùng ý nghĩa. Thiền quán là một điều vô cùng tuyệt vời để bạn thực hành khi những điều bất như ý đến với bạn mỗi ngày, mỗi lần

bạn thực hành hạnh nhẫn và bảo vệ người khác là một lần bạn không gieo thêm bất thiện cho mình. Hãy vui vẻ về năng lực này của bạn, dù nó chỉ có thể mới phát sinh.

Chia sẻ những mối quan hệ mình đang có, bảo vệ những mối quan hệ mà mình thấy mình bảo vệ được, hoặc ít nhất là không gây chia rẽ thêm. Ví dụ, bạn có một người bạn rất dễ thương, một người thầy giỏi, một mối quan hệ vip với ai đó, hãy giới thiệu người bạn đó cho những người khác để họ cùng chơi. Hãy giới thiệu mối quan hệ đó, như vậy bạn mới lâu bền được với mối quan hệ đó. Nhìn thấy mối quan hệ đã được cam kết thì không gây chia rẽ, bảo vệ người thứ 3 vắng mặt. Hãy nói chuyện như thể người vắng mặt đang hiện diện, bạn sẽ được bảo vệ.

Tóm lại, phần điều chỉnh là cách bạn điều chỉnh những thói quen hàng ngày, cần có sự nỗ lực và cần có hạt giống để luôn hiệu quả. Nếu được, những điều trên bạn đã làm, đã trải nghiệm và thấy những khúc mắc đã được mở, hãy chia sẻ trải nghiệm đó cho người khác. Hãy chia cho những ai đang cần và sẵn sàng thay đổi. Một điều tuyệt vời mình học được qua những người thầy của mình, đó là hãy bắt đầu từ những điều rất nhỏ, biến nó thành thói quen và những điều kỳ diệu sẽ xuất hiện. Bạn sẽ thấy niềm vui trong việc điều chỉnh những thói quen chưa tốt, hướng đến những thói quen tốt. Rồi bạn sẽ yêu thích việc đem lại niềm vui và sự hàn gắn yêu thương khắp mọi nơi. Bạn tiếp tục đi trên hành trình gieo trồng những điều tuyệt vời, và sẽ có người cùng đi với bạn, như chính lúc này bạn đang đi với mình.

Phần 4. GIEO TRỒNG:

Hãy nghĩ đến thuật ngữ "BÀI TOÁN NGƯỢC", bạn mong muốn điều gì thì hãy làm điều đó cho người khác trước. Vì vậy, bất kỳ mục tiêu nào trong đời bạn cũng có thể hành động theo hướng này, hãy cho đi trước. Bạn muốn khu vườn tâm thức của bạn trong tương lai như thế nào thì hãy gieo trồng chúng ngay bây giờ.

A. Thứ nhất, bạn giúp một cá nhân đang có mong muốn giống bạn.

Bạn giúp một ai đó đang muốn cải thiện, hàn gắn mối quan hệ. Bạn nên làm việc này liên tục và thường xuyên, điều này giúp những người quanh bạn gần bạn hơn, khi bạn tạo ra một nghiệp lực đủ lớn thì việc mối quan hệ của bạn bền chặt và vững vàng hơn là tất yếu.

1. Đầu tiên, để ra đáp án thì bạn phải biết mong muốn của bạn là gì? Nào hãy đặt bút xuống và viết ra ít nhất ba mong muốn của bạn tại thời điểm hiện tại. Mục tiêu ngắn hạn hoặc dài hạn, mục tiêu ấy phải đo lường, định lượng được, rõ ràng tránh chung chung khó hiểu, không quá xa vời, có thời gian thực hiện.

Ví dụ:

- Tôi muốn nhìn thấy chồng tôi đồng hành chăm sóc con trong 1 năm tới.
- Tôi muốn hàn gắn mối quan hệ với mẹ chồng tôi trong 3 tháng tới.
- Tôi muốn nhìn thấy anh chị em tôi hoà hợp trong 6 tháng tới.

2. Tiếp theo bạn tìm một người có mong muốn giống bạn. Người đó có thể là đồng nghiệp, là bạn của bạn, là một người trong gia đình bạn. Bạn bắt đầu trăn trở và tình các hướng và giải pháp để giúp họ đặt được mục tiêu của họ, nhớ là mục tiêu của họ chứ không phải là mục tiêu của bạn.

3. Sau khi bạn đã lên kế hoạch và lộ trình giúp bạn mình thì bạn cần có những hành động cụ thể. Gặp gỡ, trao đổi, có hành động trực tiếp để biến mục tiêu người kia thành hiện thực. Hãy luôn tự hỏi xem những hành động của mình có đang đem người kia lại gần mục tiêu của họ hay không?

4. Trong trạng thái hoan hỉ, bạn luôn vui vẻ về việc bạn đã giúp người bạn của bạn như thế nào, nên làm buổi tối trước khi đi ngủ, các hạt giống nghiệp vẫn sinh sôi nảy nở ngay cả khi bạn đang ngủ. Hoặc nếu được, bạn có thể vui vẻ nhớ về nó nhiều lần trong ngày.

B. Thứ hai, giúp người cô đơn, giúp tổ chức:

Không có sự cô đơn nào sánh được với sự cô đơn của một người già. Họ đã lớn tuổi và thường ở một mình, họ cần có sự bầu bạn thấu hiểu, họ cần bạn lắng nghe những câu chuyện xưa mà họ rất tự hào, họ sẽ kể đi rồi kể lại những hãy LẮNG NGHE họ, bạn có thể tìm hiểu xem nhu cầu của họ là gì? Giúp đỡ họ làm một số việc trong khả năng của bạn, hãy đối xử với họ theo cách mà họ muốn chứ không phải là theo cách mà mà bạn muốn.

Một người cô đơn đang ngồi cạnh bạn chỗ đợi xe buýt, có thể động viên họ, một đứa trẻ mong muốn có người chơi cùng vì bố mẹ của chúng quá bận rộn… những người đó ở khắp nơi, quan trọng là bạn có quan sát thấy hay không mà thôi.

Giúp ai đó làm việc tốt hơn với team của họ với tổ chức họ đang theo đuổi. Hãy quan sát quanh bạn, có thể là nơi bạn đang làm việc, khu phố bạn đang sinh sống, đội nhóm bạn đang hỗ trợ, gia đình mà bạn đang sống… xem có ai đang cô đơn, đang lạc lõng và có thể rất khó hòa nhập được với môi trường mới hay không? Hãy giúp họ. Mời họ đi ăn cùng nhóm, trò chuyện để họ thấy được quan tâm…

C. Thứ ba, luôn ý thức bảo vệ mối quan hệ của người khác.

Hãy biến nó thành một phản xạ, một thói quen và dần dần thành phong cách sống. Thấy mối quan hệ của người khác là bảo vệ, hãy luôn nghĩ thật kỹ trước khi nghĩ, nói và làm. Mình làm như vậy có tốt cho một mối quan hệ đang được cam kết của họ hay không? Rồi khi bạn trăn trở bạn sẽ có cách, cơ thể của bạn rất thông minh, bản thân nó đã có sẵn những giải pháp rồi. Nếu chưa làm thói quen hãy suy nghĩ trong đầu trước, rồi đến lúc thực tế bạn sẽ làm được. Ví dụ, là một người mẹ thấy con đang giận bố thì hãy nói với con rằng bố đã từng tốt với con như thế nào? Thấy hai người bạn

đang chơi thân với nhau thì ngưỡng mộ và nói để tình bạn của họ ngày càng thêm khăng khít.

D. Thứ tư, nhẫn nhục thay vì mất bình tĩnh:

Mất bình tĩnh thông thường chỉ đưa mọi việc đi xa hơn mức cho phép. Hãy thực hành thiền quán, kể câu chuyện cây bút, câu chuyện hai người chồng nhiều hơn để đọc được cảm xúc của mình. Ngay khi bạn nhìn thấy sự hiện diện của cảm xúc tiêu cực là ngay khi bạn có khả năng quan sát và chuyển hoá được nó. Ngay thời điểm này, bạn đang thấy hào hứng vì những dòng chữ trong tài liệu này quá tuyệt vời, cảm xúc bạn đang hào hứng. Cùng thực hành nhé! Bạn tự nói với chính mình, có những hạt giống trong quá khứ nở để cho tôi nhìn thấy tôi đang hào hứng, hạt giống chết ngay khi nó nở ra. Và tất cả đều đang được nhìn thấy rất rõ. Bạn chưa quen cách này, không sao, bạn tập dần rồi sẽ quen.

E. Thứ năm, vui vẻ khi người khác yêu mến người khác:

Luôn có việc người bạn đang yêu thương sẽ cũng đang yêu thương người khác. Họ cũng đang yêu thương người Thầy khác, người bạn khác, người em khác, người chị khác, người sếp khác, đội nhóm khác, công ty khác, tập thể khác… Và người họ yêu mến nhất không phải là bạn, và cuộc gặp gỡ họ thích nhất có thể không phải với bạn. Hãy vui vẻ với việc họ yêu quý ai đó hơn mình, hãy tạo điều kiện và đẩy họ về cái phía mà họ muốn đến. Người đó vẫn là bên bạn, nghiệp lực đó thật đặc biệt. Và chỉ khi bạn dám thực hành những điều này nếu không bạn sẽ thấy rằng kết quả đến quả thật vi diệu. Ví dụ: nhân viên của bạn ngưỡng mộ người sếp khác hơn bạn, đó là chuyện bình thường và hãy vui vẻ với điều ấy.

F. Thứ sáu, kỹ thuật hàn gắn: Vô cùng quan trọng.

Bạn có thể thực hành những kỹ thuật này trong các cuộc hội thoại, bạn sẽ thấy những người giỏi giao tiếp và kết nối làm rất tốt việc này. Bạn có thể hỏi người này người kia có phẩm chất gì tốt? Ví dụ: Bố ngày xưa chắc yêu mẹ lắm phải không? Mẹ thấy bố có những ưu điểm gì nổi bật. Những mẫu câu như: bạn thật may mắn khi có

người chồng yêu thương bạn như vậy, thấy con bạn lễ phép quá nè… và tất nhiên là cần nói đúng sự thật.

Thậm chí, nếu bạn muốn thực hành điều này triệt để, bạn có thể trang bị hẳn một cuốn sổ để ghi lại những điều tốt mà người này đã nói về người kia, những phẩm chất tuyệt vời của ai đó, sẽ có lúc cần dùng đến, việc đếm những việc tốt trên cuộc đời này chỉ mang lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc mà thôi. Bạn nên test ngay điều này.

Một số ví dụ mà bạn có thể dùng ngay sau khi đọc:

- Nói với A là B đã tốt với A như thế nào và ngược lại.
- Nói với B là A đã tôn trọng và quý mến B như thế nào và ngược lại.
- Nói A đã tốt như thế nào với cả lớp mình và ngược lại.
- Nói các bạn hỗ trợ đã rất cố gắng để chúng ta có phòng học như ngày hôm nay.
- Kể hoặc chia sẻ các anh công an giao thông làm việc minh bạch và tử tế.
- Nói với Bố mẹ đã lo lắng khi bố đi làm về muộn.
- Thể hiện sự trân trọng của mình bằng cách nói tốt và khen người thân, đồ dùng, lý tưởng của người khác một cách chân thật.
- Nói công việc của chị lao công giúp mọi người có không gian trong lành hơn.
- Nói các bạn học lớp buổi sáng đã dọn vệ sinh sạch sẽ cho lớp buổi chiều.
- Nói với bạn A là bạn B đã mua cơm giúp bạn A ngày hôm qua.
- Hỏi A chơi thân với B lâu rồi, chắc B có nhiều điểm bạn thấy hay nên bạn mới chơi thân như vậy. Bạn tự hào về tình bạn này không?
- Nói đất nước Việt Nam là một nơi đáng sống và thân thiện.
- Chia sẻ bài viết về tình yêu nước và tinh thần dân tộc.

G. Thứ bảy, chia sẻ mối quan hệ mà bạn có được.

Mình có một người thầy tốt, người chị tốt, một người bạn tốt… mình sợ họ sẽ yêu quý người khác nên không giới thiệu chia sẻ người đó đó là suy nghĩ sai lầm. Giờ làm ngược lại, hãy giới thiệu thầy đó, bạn đó cho người khác, để người đó có thời gian dành cho người khác, nhường lại người đó cho người khác. Làm như vậy bạn sẽ gần người đó một cách tự nhiên, nếu không làm như vậy bạn không gần người đó được.

Hoặc nếu không cho đi mối quan hệ đó, thì mối quan hệ đó không mang lại cho bạn những điều mà bạn mong muốn. Và bây giờ, bạn đang nghĩ đến việc sẽ giới thiệu và kết nối ai với ai. Bạn đang làm đúng rồi đó, hãy tiếp tục trăn trở đó. Có một người đang đi tìm một người thầy, hãy kết nối họ với người thầy đang có của bạn. Tuy nhiên, hãy đặt mình vào vị trí của cả 2 bên, xem sự kết nối đó có thực sự phù hợp hay không, chứ không phải ai mình kết nối được.

H. Thứ tám, mở rộng tâm hãy là tất cả.

Trong tôi và bạn có tất cả, những cái chưa tốt của bạn có hết trong tôi, người khác có điều gì thì bạn có tất cả những điều đó, hãy là người khác, bạn đóng vai cả hai. Bãn hãy thử thực hành và làm quen với điều đó đến mức người khác buồn bạn thấy đó là nỗi buồn của mình, người khác vui vẻ thành công bạn thấy đó là niềm vui của mình. Khi thấy người khác đang phạm lỗi bạn cũng đã từng và có hết những điều ấy. Khi mở rộng tâm tốt bạn có thể cảm thông và vui vẻ với niềm vui của người khác, cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp biết bao. Phương pháp thế tâm, đi đôi giày của người khác. Bạn có thể tìm hiểu thêm phương pháp thiền Tonglen, cách thiền này cũng giúp bạn mở rộng tâm từ bi rất tốt.

I. Thứ chín, thực hành trò chơi mới: Thu gom những điều tốt của người khác.

Có thể thực hành ngay mỗi ngày với con mình hoặc với người thân, khi nhìn thấy những điều tốt đẹp của người ta khiến bạn trân trọng họ hơn, biết ơn họ hơn, và khi thực hành lòng biết hơn thì những phẩm chất tốt đẹp của những người xung quanh ngày càng hiển hiện ra nhiều hơn nữa. Bạn có thể thực hành ngay, hãy quán lòng biết ơn đến tài liệu này, bạn sẽ thấy mình thật may mắn khi được đọc những dòng chữ tuyệt vời này. Và thật đặc biệt, điều này đến từ chính bạn, từ chính hạt giống bạn đã gieo.

Quan trọng là chúng ta hãy thực hành cùng với ít nhất một người khác.

Phần 5: NGHIỆP CHÍNH

1. Tôn trọng mối quan hệ của người khác
   - Nếu đã có bạn phối ngẫu khi nói chuyện với người khác hãy nghĩ rằng người bạn phối ngẫu của mình hay của họ đang ở ngay bên cạnh và ngược lại.
   - Đã có bạn phối ngẫu thì thể hiện cho người khác biết thông qua thân, khẩu, ý.
   - Tránh hoàn toàn những dấu ấn không đoan chính.
   - Tôn trọng mối quan hệ của những người đã có bạn phối ngẫu, những người đã có gia đình, những mối quan hệ đã được cam kết: cha mẹ con cái, anh em, đội nhóm…
2. Nói lời mang mọi người lại gần nhau
   - Hỏi người này người kia có gì tốt, có gì hay không? Rồi kể lại với người kia và ngược lại. Nếu nói những chủ đề chia cắt thì khéo léo chuyển chủ đề.
   - Đặt mình trong hoàn cảnh người thứ ba vắng mặt.
   - Làm cho những người xunh quanh chúng ta yêu mến nhau.
   - Hãy làm cho người khác yêu mến những gì họ đang có.
   - Hãy giúp người khác có thêm động lực làm việc họ đang làm.
   - Rộng lượng và vị tha với mọi người.
   - Tạo ra không gian kết nối hoà ái: tổ chức đi chơi gia đình, đội nhóm, lớp học
   - Tuyệt đối không nói lời hai chiều và lan truyền các tin đồn.
3. Cảm thông với người khác:
   - Chia sẻ cảm thông với người khác trong nguồn lực mình có.
   - Thăm hỏi, lắng nghe, vỗ vai, cùng giải quyết vấn đề…
   - Chuyển thân vào người đang gặp khó khăn để hiểu và chịu cùng họ nếu được.
   - Không bình luận, chia sẻ, lan truyền những vấn đề khó khăn của người khác.
   - Loại bỏ tư duy cạnh tranh và mọi thứ là hạn hẹp.

- Ngưng cười trên nỗi đau của người khác, đặc biệt là đối thủ cạnh tranh, người không chịu nghe lời ta, người ta không thích.
- Động viên người khác đúng cách, đúng thời điểm.
- Tha thứ cho người đã từng làm ta tổn thương.
- Thiền từ bi quán
- Ăn chay

4. Vui vẻ khi với niềm vui của người khác
   - Bắt đầu từ những việc thật nhỏ như: Chúc mừng ai đó khi họ có công việc mới, có một người bạn mới, có người thầy hướng dẫn, có phương pháp học hiệu quả.
   - Vui vẻ khi ai đó may mắn, thăng tiến hơn mình.
   - Bày tỏ sự ngưỡng mộ khi ai đó tỏa sáng và được nhiều người ngưỡng mộ.
   - Biết ơn những gì mình đã nhận được và đã làm được.
   - Trân trọng mọi thứ mình đang có.
   - Ghi nhận công lao mọi người xung quanh.
   - Trân trong cảm kích mà không đòi hỏi và kỳ vọng.
   - Nghĩ, nói, hành động để thể hiện lòng biết hơn

5. Tạo ra sự tăng trưởng
   - Bất kỳ nơi đâu bạn hiện diện, hãy tạo ra sự tăng trưởng, tạo ra giá trị cộng thêm, bạn gặp người đang buồn thì giúp họ bớt buồn, gặp người đang vui giúp họ vui hơn, gặp người đang hạnh phúc giúp họ hạnh phúc hơn.
   - Làm cho 1 người yêu thích và đam mê công việc của họ hơn.
   - Động viên và khích lệ họ vượt qua sự chán nản.
   - Hãy giúp họ thực hiện ước mơ, quá trình hành động sẽ làm cho họ tự điều chỉnh cho phù hợp.
   - Chủ động cho đi hào phóng một cách đều đặn và có sự hiểu biết.
   - Chủ động cho tiền một người ăn xin trước khi họ yêu cầu.

QUÀ TẶNG

1. Để xem bản đầy đủ các thiện nghiệp các bạn có thể đăng ký và xem trên kênh you tube của mình nhé! YouTube: http://bit.ly/lanquynhyoutube
2. Để đọc được các bài chia sẻ bạn có thểm tham khảo tại:
    - Facebook cá nhân: https://www.facebook.com/quynhlan.gieohatyeuthuong
    - Fanpage: http://bit.ly/2z9fNUG
    - Group: http://bit.ly/2QGjqK0
3. Các khóa học bạn nên tham dự
    - Các khóa học Năng đoạn kim cương do Adamkhoo Việt Nam tổ chức.
    - Các khoá học ACI của Thầy Geshe Michael Roach tổ chức
4. Tìm đọc các ebook cùng tác giả
    - 9 bí quyết để có người bạn đời tuyệt vời.
    - Bí mật để có Tình yêu và Sự kết nối sâu.
    - Dấu ấn đoan chính và người bạn đời chung thủy.
    - Góc nhìn mới về tình dục.
    - Mẹ chồng – nàng dâu, yêu thương là có thật
    - Hướng dẫn con yêu thực hành 12 thiện nghiệp
    - Bạn đã lắng nghe đúng cách?
    - Người bạn đời hay là người bạn đồng tu.
    - Phụ nữ gieo tài chính.
    - Phụ nữ gieo sức khỏe.
    - Phụ nữ gieo bình an tâm hồn.

LỜI TRI ÂN

Trân trọng biết ơn và gửi tới thầy Geshe Michael Roach sự ngưỡng mộ về sự cho đi và những TRÍ TUỆ tuyệt vời mà thầy đã đem đến cho chúng ta thông qua những cuốn sách, những video, các khóa học và các bài chia sẻ. Nếu không có câu chuyện cây bút để tôi nhận ra rằng mọi thứ đến từ phía mình thì có lẽ tôi vẫn đang vùng vẫy trong vấn đề của mình, với niềm tin rằng lỗi thuộc về người khác không phải thuộc về tôi.

Không thể không nhắc tới một số người thầy tuyệt vời khác, những người đã giúp tôi thực hành một cách triệt để và rốt ráo những kiến thức về gieo hạt vào thực tế cuộc sống. Nhưng người đã giúp tôi vượt qua vấn đề của chính mình, từ đó tôi có thể giúp đỡ được rất nhiều người khác nữa, tạo cảm hứng cho nhiều chị em phụ nữ khác sống hạnh phúc, giàu có và bình an hơn.

Trân trọng biết ơn Thầy Nguyễn Công Bình và Adamkhoo Việt Nam đã tổ chức các khóa học Năng đoạn kim cương vô cùng tuyệt vời và nhiều cộng đồng có giá trị để học viên thực hành tốt các kiến thức DCI đã học.

Trân trọng biết ơn các khoá học ACI, nơi giúp tôi hiểu sâu sắc hơn về trí tuệ cổ xưa và mục tiêu tối hậu tôi nên hướng đến là gì.

Trân trọng biết ơn Thầy Nguyễn Chí Linh và tổ chức Trí Tuệ Toàn Hảo đã tổ chức rất nhiều khoá học về nhân quả, coaching, chữa lành và phát triển bản thân để giúp tôi cũng những rất nhiều học viên vượt qua vấn đề của mình.

Tôi cũng muốn gửi lời biết ơn đến những anh chị em một nhà, cảm ơn chị Huỳnh Mỹ Thanh, chị Mai Thị Huyền Loan, em Nguyễn Thị Ý Lành, em Hoàng Hương, em Trang Đặng, chị Nguyễn Thị Thảo và chị Nguyễn Thị Thu Phương và đội ngũ hỗ trợ đã đồng hành cùng các buổi chia sẻ của lớp Gieo hạt Mối quan hệ. Tôi biết ơn vô cùng những học viên đã tham gia lớp Phụ nữ gieo hạt, chính các bạn đã tạo động lực để mình hoàn thành sớm tài liệu này.

Biết ơn sâu sắc đến thầy Hán Quang Dự và đội ngũ của thầy đã chắp cánh cho ước mơ của tôi, thầy đã giúp tôi định hướng và lan tỏa được những điều đã học đến đông đảo chị em phụ nữ ở khắp Việt Nam.

Cảm ơn anh Huỳnh Thanh Tiến và thầy Đỗ Hoàng Vi Quân là hai đối tác nghiệp vô cùng quan trọng, chính họ là người đã giúp tôi gieo những dấu ấn nhân quả cần có để cho ra đời của cuốn tài liệu này.

Và tôi vô cùng cảm ơn chồng tôi – người bạn đồng tu, người đã luôn âm thầm đồng hành, ủng hộ và tạo mọi điều kiện để tôi có thời gian cũng như nguồn lực để thực hiện được cuốn tài liệu này. Cảm ơn hai con Bin và Nhím đã dạy mẹ nhiều bài học về tình yêu thương vô điều kiện, sự kiên trì và tha thứ. Cảm ơn bố mẹ tôi, bố mẹ chồng tôi đã luôn lắng nghe và giúp đỡ tôi tinh tấn lên mỗi ngày, cảm ơn những người bạn đã luôn lắng nghe và đón nhận để mình có động lực chia sẻ những giá trị tuyệt vời.

Và cuối cùng, với sự hiểu biết đúng đắn nhất, tôi biết ơn chính mình mà cụ thể hơn là biết ơn chính hạt giống thiện lành tôi đã không ngừng gieo trồng trong quá khứ để hôm nay tôi đủ hạt giống biên soạn lại cuốn tài liệu vô cùng ý nghĩa này.

Nếu sự thật là, việc tôi biên soạn cuốn tài liệu này đem lại những lợi lạc cho những ai đọc nó, thì mong sao có một năng lực mới được phát sinh. Với sức mạnh của năng lực mới này, mong sao mọi chúng sinh sẽ được gần nhau, hạnh phúc, thịnh vượng và hoà hợp thật sự.

LỜI KẾT:

Cảm ơn các bạn đã đọc tài liệu này, điều cần nhớ nhất đó là muốn có kết quả thì cần có hạt giống, vì cậy bạn hãy cùng thực hành những điều trên với ít nhất một ai đó. Giống như bác sĩ nói rằng: bạn bị đau dạ dày, nói bạn uống thuốc này đi, sau đó bạn cần thay đổi một số thói quen trong ăn uống và nghỉ ngơi, không nên thức khuya, không nên ăn đồ cay nóng, không nên lo lắng… và đôi khi bạn cũng làm theo hướng dẫn trên những lúc hiệu quả, lúc không hiệu quả. Với hàn gắn, gieo trồng các mối quan hệ cũng vậy, bạn cần có sức mạnh của nghiệp lực để khiến sự thực hành của bạn luôn hiệu quả. Và lưu ý trong quá trình thực hành, song song với việc gieo trồng thì cần tạm ngưng gieo những hạt không tốt, điều chỉnh từ từ những thói quen…

Hãy đọc lại nếu bạn thấy cần phải hiểu kỹ hơn!

Thật chậm thôi, hãy thực hành những điều này một cách chuyên chú, bạn sẽ thấy được sự kỳ diệu của phương pháp và rồi mối quan hệ của bạn sẽ được cải thiện rất rõ, rồi bạn tin tưởng và cứ thế thực hành nhiều hơn nữa.

Không chỉ dừng lại ở đây, khi bạn biết cách rồi, khi bạn có kết quả rồi, bạn biết cách trồng thứ cây mà bạn muốn rồi, sau đó bạn hoàn toàn có thể chia sẻ lại hay hướng dẫn lại cách mà bạn đã làm cho người khác nữa. Bạn hoàn toàn có thể làm được, vì một thế giới toàn hảo hơn. Vì một sự thật sâu sắc rằng, khi nói về dấu ấn nhân quả, bạn chỉ có thể thực hành tốt tài liệu này khi bạn giúp một người khác thực hành tốt nó. Điều này có vẻ không dễ chấp nhận, nhưng nó lại là sự thật, hãy cùng đọc và thực hành tài liệu này cùng với ít nhất một người nữa.

Cuối cùng, chúc mừng bạn đã đọc được đến phần quan trọng này, vì mình nghĩ không phải ai cũng đủ kiên trì và niềm tin để đọc đến hết tài liệu, bằng cách nào đó họ đã dừng lại tại các trang trước đó. Với bạn thì khác, bạn thật đặc biệt.

Mình muốn gửi thông điệp "hãy cho đi, hãy gieo hạt yêu thương", mình tin bạn cũng cảm nhận được tinh thần này là sợi chỉ đỏ xuyên suốt tài liệu không hề ngắn này. Thế giới này sẽ trở nên tốt đẹp hơn nếu chúng ta biết nghĩ cho nhau, vì vậy mình cũng tin rằng bạn sẽ làm như thế với quà tặng này. Hãy giúp mình tặng tài liệu này cho những người khác bằng cách chia sẻ nó trên facebook của bạn, và bạn cũng trở thành một người đưa thư, hãy chuyển bức thư này đi nếu bạn muốn.

Cuộc sống vốn dĩ đã rất tuyệt vời và chúng ta sẽ góp phần giúp những điều tuyệt vời ấy hiển hiện, hãy giúp tôi, giúp bạn và cũng là đang giúp cả thế giới.

Yêu thương!

Người biên soạn Lê Thị Quỳnh Lan

TÔI ĐÃ THAM KHẢO

1. http://www.trituetoanhao.org/
2. Sách "Năng đoạn kim cương" - tác giả Geshe Michael Roach
3. Sách "Luận về tình yêu" - tác giả Geshe Michael Roach
4. Sách "Quản lý nghiệp" - tác giả Geshe Michael Roach
5. Sách "Trí tuệ toàn hảo"- tác giả Nguyễn Chí Linh
6. Sách "Thiền thư Tây Tạng" – tác giả Lama Christie McNally
7. Tài liệu thiền tập – nhóm Trí tuệ toàn hảo
8. Khóa học Nhân quả ứng dụng - Trí tuệ toàn hảo
9. Khóa kỹ năng giúp người - Trí tuệ toàn hảo
10. Khóa Healing coach - Trí tuệ toàn hảo
11. Khóa học DCI level 1-2-3-4-5 – Adamkhoo Việt Nam
12. Các video trên kênh The Knowledge Base

MỤC LỤC